

『ストレッチ&リラクゼーション』

ストレッチには、身体を柔らかくする効果があり、身近で安全な運動として準備・整理運動に活用されています。また副交感神経の働きを優位にさせて、リラクゼーション効果をもたらすことが明らかになっています。

あいは一と・みなとのプログラムでは、上級障がい者スポーツ指導員資格をもつ講師に担当していただいております。

心と体をほぐすことを目的に、姿勢と呼吸を意識し、また普段動かさない筋肉も使って、楽しく行っています。皆さんのご参加をお待ちしております。

- ・日 時 : 月2回(第2・4水曜日)15時~16時
- ・場 所 : 5F は一とホール
- ・申込み : 予約制(2週間前から)
- ・参加費 : 無料
- ・講 師 : 山川 比登美氏(健康運動指導士)
- ・対 象 : 利用登録者
- ・お問合せ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392

【参加者のコメント】

杖がいらないくらい、
足が動かしやすく
歩きやすくなった!

先生の人柄がよく、
楽しい雰囲気です♪

教え方がとても丁寧で、
一人一人にあった
指導をしてくれる☆

プログラムの運動で、
夜間に感じて眠れ
なかった痛みが改
善した^^

教えてもらった
メニューを取り入れて、
自宅でも
実践しています♪